2026년 11월 식단표 가

(만 3~5세 - 오전간식죽식형)

탕정호반1차어린이집

마산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 영양팀

발행일 2026.10.16

전산식단 확인

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 후록급식	5(목)	6(금)
오전간식	브로콜리죽	단호박죽	참깨무죽	새우살죽⑨	얼갈이죽
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈목살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리새송이볶음밥②⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 참치감자조림⑤⑥⑦ (저당)오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	방울토마토⑩ +간장비빔국수⑤⑥	(저당)시리얼⑤ +우유②	바나나+우유②	배+크림우동①②⑤⑥⑩⑮⑦	핫케이크①②⑤⑥ +우유②
열량/도시점	615/20	600/22	581/24	683/25	654/23
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	김가루죽	시금치죽	당근찹쌀죽	근대죽	전복죽⑦
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑦ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스②⑤⑥⑩⑮⑦ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑦ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오물렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	귤 +백김치주먹밥⑤⑨	잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	사과+수제비⑥	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②
열량/도시점	638/22	631/25	660/21	684/24	640/24
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	연근죽	누룽지죽	옥수수치즈죽②	아욱죽	애호박죽
점 심	백미밥 황탯국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진돈육마파두부덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ (저당)요구르트② 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어숙주볶음⑤⑥⑦ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 파래김구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑤⑥ +우유②	스크램블에그①⑤ +매실차	배 +당근무채전①⑤⑥	바나나+우유②	방울토마토⑩ +물만두①②⑤⑥⑩⑦
열량/도시점	611/24	571/20	671/22	579/26	621/25
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 생일식단
오전간식	청경채죽	두부죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑦	양배추죽	모듬채소죽
점 심	백미밥 청국장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프①②⑤⑥⑩⑮⑦ (우동국⑤⑥) 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑩⑦ 오이감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑦ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	사과+우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+보리차	귤+우유② +케이크①②⑤⑥
열량/도시점	561/26	609/24	661/29	522/20	666/26
일 자	30(월)				
오전간식	황태죽				
점 심	백미밥 애호박두붓국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑦ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑦ +우유②				
열량/도시점	648/29				

[식단 표기 사항]

- 자연간식
- 후록급식 : 저탄소식단
- 생일식단
- 꾸러미식단
- : 이 달의 채소(무)

[알레르기 유발 식품]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
백미	찹쌀	흑미	배추(봄동얼갈이)	고춧가루	국내산				두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

가공품	훈제오리	떡갈비			소시지(30일-찐핫도그)	참치	돈까스
	오리	돈육	우육	계육	돈육	다랑어	돈육
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

수산물	오징어(6일)	전복	오징어(19일)	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산

아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단표 가

(만 1~2세 - 오전간식죽식형)

탕정호반1차어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.10.16

전문식단 확인

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 홈플러스	5(목)	6(금)
오전간식	브로콜리죽	단호박죽	참깨두죽	새우살죽⑨	얼갈이죽
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈목살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리새송이볶음밥②⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 참치감자조림⑤⑥⑦ (저당)오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	방울토마토⑫ +간장비빔국수⑤⑥	(저당)시리얼⑤ +우유②	바나나+우유②	배+크림우동①②⑤⑥⑩⑤⑦	핫케이크①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	400/13	390/14	378/16	444/16	425/15
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	김가루죽	시금치죽	당근찹쌀죽	근대죽	전복죽⑦
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑦ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스②⑤⑥⑩⑤⑦ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑤⑦ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오믈렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	글 +백김치주먹밥⑤⑨	잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	사과+수제비⑥	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②
열량/단백질	415/15	410/16	429/14	445/16	416/15
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	연근죽	누룽지죽	옥수수치즈죽②	아욱죽	애호박죽
점 심	백미밥 황탯국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진돈육마파두부덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ (저당)요구르트② 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 닭곰탕⑤ 오징어숙주볶음⑤⑥⑦ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 파래김구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑤⑥ +우유②	스크램블에그①⑤ +매실차	배 +당근무채전①⑤⑥	바나나+우유②	방울토마토⑫ +물만두①②⑤⑥⑩⑦
열량/단백질	397/15	371/13	436/15	376/17	404/16
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 생일식단
오전간식	청경채죽	두부죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑦	양배추죽	모듬채소죽
점 심	백미밥 청국장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑤ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프①②⑤⑥⑩⑤⑦ (우동국⑤⑥) 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑩⑦ 오이감자젤리드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑦ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	사과+우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+보리차	글+우유② +케이크①②⑤⑥
열량/단백질	364/17	417/16	430/19	340/13	349/16
일 자	30(월)				
오전간식	황태죽				
점 심	백미밥 애호박두붓국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑦ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑦ +우유②				
열량/단백질	421/19				

[식단 표기 사항]

- : 자연간식
- 홈플러스 : 저탄소식단
- : 생일식단
- : 꾸러미식단
- : 이 달의 채소(무)
- : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으깨어 맵지 않게 제공

만 0세도 함께 사용하는식단 입니다

[알레르기 유발 식품]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
백미	찹쌀	흑미	배추(봄동얼갈이)	고춧가루	국내산				두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

기공품	훈제오리	떡갈비			소시지(30일-찐핫도그)		참치	돈까스
	오리	돈육	우육	계육	돈육		다랑어	돈육
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	국내산

수산물	오징어(6일)	전복	오징어(19일)	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산